

臺北市國語實驗國民小學114學年度第2學期課後學藝活動計畫

學藝活動名稱	多元運動	
老師姓名	許宏龍	
開課時間及招生年級	<input checked="" type="checkbox"/> 星期二 16:10 ~ 18:30	<input checked="" type="checkbox"/> 一、二、三、四、五、六年級
每班人數	15-20人，未達15人不開班	
課程簡介	體能活動、核心訓練、躲避飛盤、躲避球、巧固球、足球、棒壘球、排球及其他運動，並藉由樂趣化教學，認識更多不同的運動。	
教學材料費	每生(0)元。	

臺北市國語實驗國民小學114學年度第2學期課後學藝活動

【多元運動】課程規劃表

堂數/ 日期	活動內容	活動介紹
1	躲避球	體能活動、核心訓練、躲避球傳接、樂趣化運動遊戲、分組對抗賽
2	飛盤	體能活動、核心訓練、飛盤傳接、樂趣化運動遊戲、分組對抗賽
3	足球	體能活動、核心訓練、足球傳接、樂趣化運動遊戲、分組對抗賽
4	排球	體能活動、核心訓練、排球傳接、樂趣化運動遊戲、分組對抗賽
5	棒壘球	體能活動、核心訓練、棒壘球傳接、樂趣化運動遊戲、分組對抗賽
6	巧固球	體能活動、核心訓練、巧固球傳接、樂趣化運動遊戲、分組對抗賽
7	跳繩	體能活動、核心訓練、個人技巧、雙人技巧、三人技巧、長繩團體跳
8	橄欖球	體能活動、核心訓練、橄欖球傳接、樂趣化運動遊戲、分組對抗賽
9	躲避球	體能活動、核心訓練、躲避球傳接、樂趣化運動遊戲、分組對抗賽
10	飛盤	體能活動、核心訓練、飛盤傳接、樂趣化運動遊戲、分組對抗賽
11	足球	體能活動、核心訓練、足球傳接、樂趣化運動遊戲、分組對抗賽

12	排球	體能活動、核心訓練、排球傳接、樂趣化運動遊戲、分組對抗賽
13	棒壘球	體能活動、核心訓練、棒壘球傳接、樂趣化運動遊戲、分組對抗賽
14	巧固球	體能活動、核心訓練、巧固球傳接、樂趣化運動遊戲、分組對抗賽
15	跳繩	體能活動、核心訓練、個人技巧、雙人技巧、三人技巧、長繩團體跳
16	橄欖球	體能活動、核心訓練、橄欖球傳接、樂趣化運動遊戲、分組對抗賽

